



Sizilianisches Thunfischsteak

auf Bulgur und Blutorange-Chicorée-Salat



ca. 20min



2 Portionen

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Bulgur²
- 1 Schalotte
- 1 Pck. grüne Oliven
- 1 Chicorée
- 1 Blutorange
- 25g getrocknete Datteln
- 2 MSC-Gelbflossen-Thunfischsteaks¹
- 50g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Fisch (1), Gluten (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 541kcal, Fett 21.3g, Kohlenhydrate 69.7g, Eiweiß 12.3g



1. Bulgur kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Bulgur** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei niedriger Hitze 5-7Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



2. Gemüse vorbereiten

Die **Schalotte** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Oliven** grob schneiden. Den **Chicorée** längs halbieren, dabei den Strunk entfernen und die **Blätter** trennen.



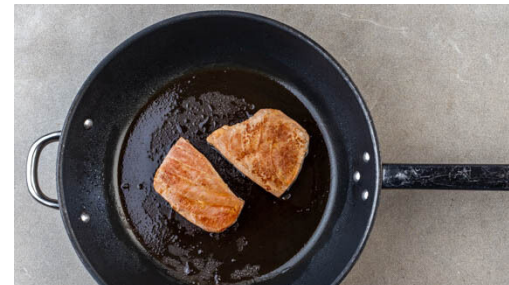
3. Blutorange schneiden

Die **Blutorange** mit einem Messer schälen, dabei auch die weiße Haut entfernen. Das **Fruchtfleisch** längs vierteln und in mundgerechte Stücke schneiden.



4. Vinaigrette-Mix braten

Die **Schalotten** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in ca. 2Min. glasig anbraten. Die **Oliven** und die **Datteln** hinzugeben und ca. 1Min. mitbraten. 1½EL Essig und 1 Prise Salz einrühren, dann den **Vinaigrette-Mix** in eine große Schüssel geben. Die Pfanne auswaschen.



5. Fisch braten

½EL Olivenöl in der Pfanne erwärmen. Den **Fisch** trocken tupfen und bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. lang braten. Dann den **Fisch** wenden und 2-3Min. weiterbraten. Abhängig davon, ob der **Fisch** medium oder eher durchgebraten sein soll, warten bis die Hitze die Mitte der Pfanne erreicht hat.



6. Salat zubereiten

Den **Chicorée**, den **Rucola** und die **Blutorangen** mit dem **Vinaigrette-Mix** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Fisch** auf dem **Bulgur** und dem **Blutorangen-Chicorée-Salat** anrichten und servieren.